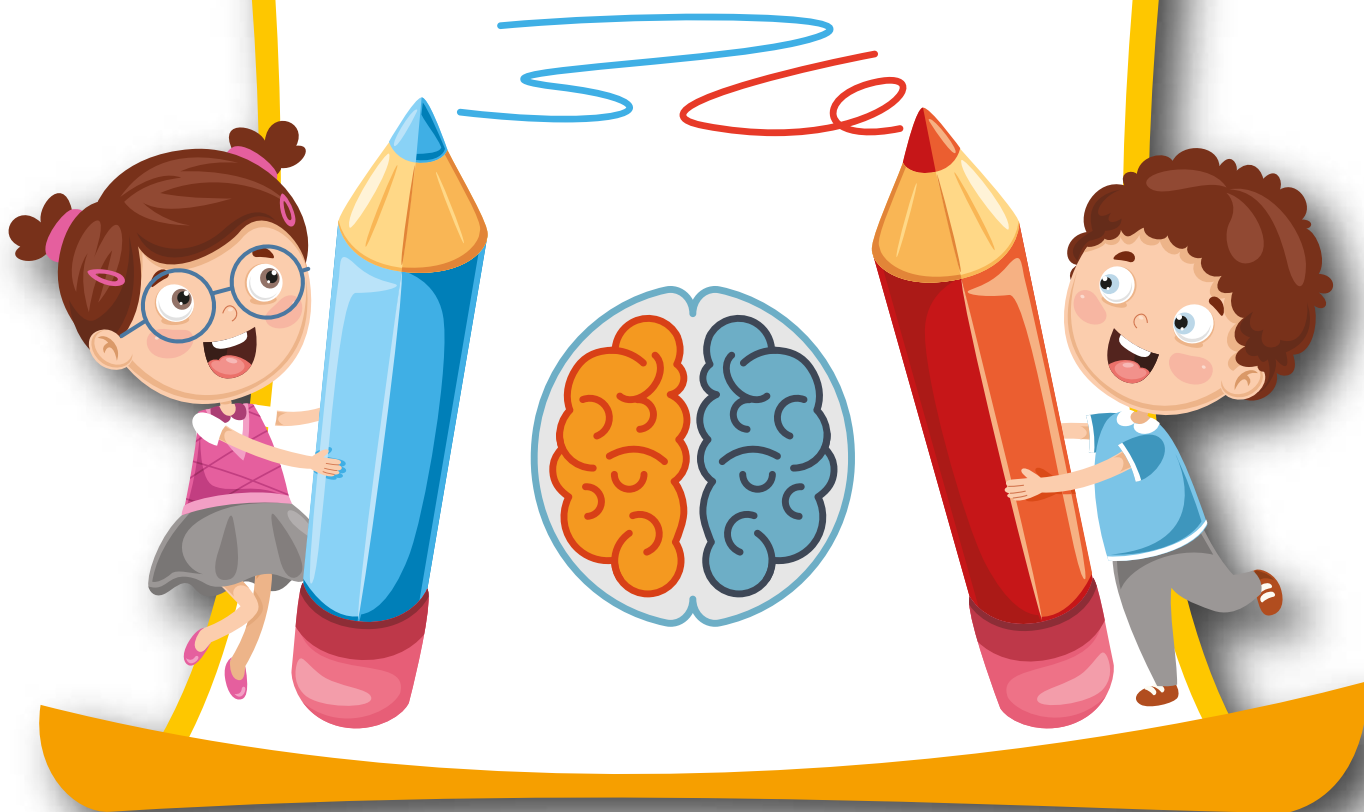


СБОРНИК ЗАДАНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ
МЕЖПОЛУШАРНОГО
ВЗАИМОДЕЙСТВИЯ
+ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



Составила Марина Вальс (@pro.schastye)

Изображения: freerik

ЗАЧЕМ ВСЕ ЭТО НУЖНО?

В 1981 году американский нейропсихолог, профессор психобиологии Роджер Сперри получил Нобелевскую премию за исследования в области межполушарной специализации мозга.

Благодаря его работам ученые пришли к выводам, что когда человек в своем обучении задействует технологии по гармонизации его левой и правой части, продуктивность и результативность обучения увеличивается в разы.

Синхронизация мозга способствует образованию новых нейронных связей, что обеспечивает улучшение концентрации внимания, повышение интеллектуального уровня, поддержание молодости и ясности ума, профилактику многих заболеваний головного мозга.

Чтобы гармонизировать работу обеих его частей, следует выполнять определенные упражнения, разработанные психофизиологами. Главным инструментом здесь являются руки. Действуя двумя руками одновременно, человек развивает оба полушария.

Данный комплект рассчитан на детей и взрослых разных возрастов. Он включает:

- несложные задания для активизации работы мозга
- задания на развитие графомоторики и согласованных движений обеих рук
- струп-тест: один из наиболее известных методов развития межполушарных связей
- подборку самых эффективных упражнений межполушарной гимнастики

Покажи одновременно:
эмоцию этого смайла левой
рукой, а цвет - правой.



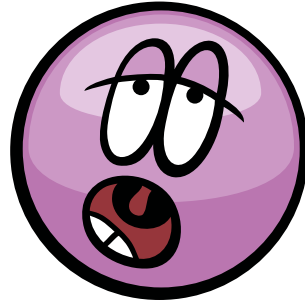
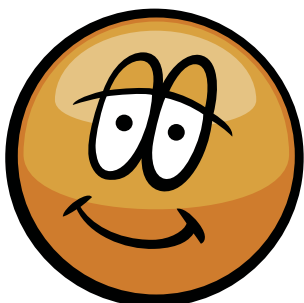
Затем наоборот: покажи
левой рукой цвет смайла, а
правой - его эмоцию.



Покажи одновременно:
эмоцию этого смайла левой
рукой, а цвет - правой.



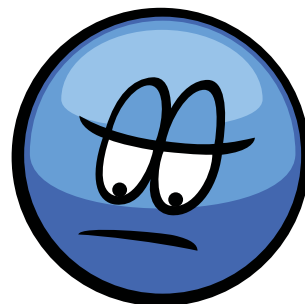
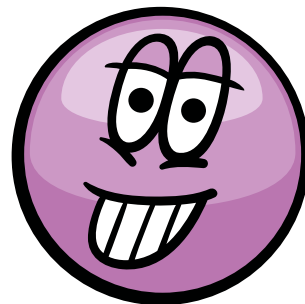
Затем наоборот: покажи
левой рукой цвет смайла, а
правой - его эмоцию.



Покажи одновременно:
эмоцию этого смайла левой
рукой, а цвет - правой.



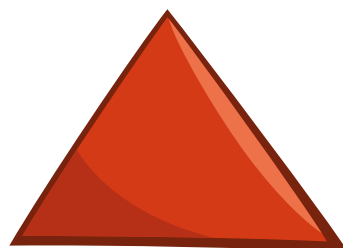
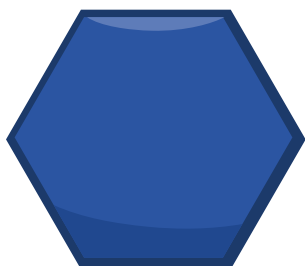
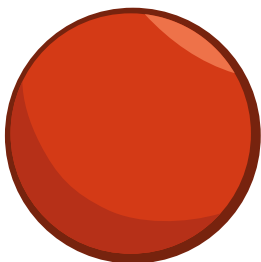
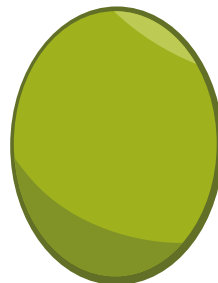
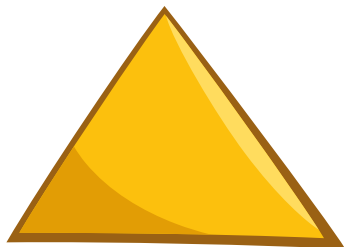
Затем наоборот: покажи
левой рукой цвет смайла, а
правой - его эмоцию.



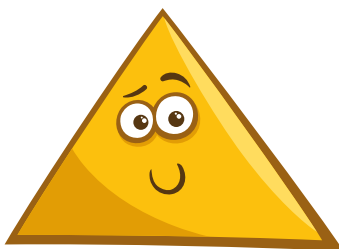
Покажи одновременно:
цвет этой фигуры левой
рукой, а форму - правой.



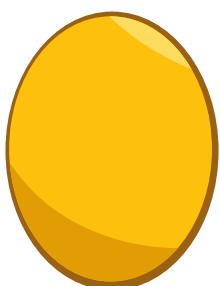
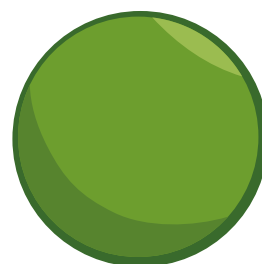
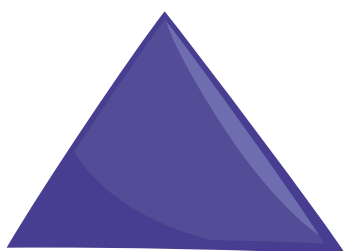
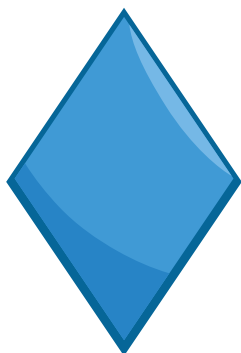
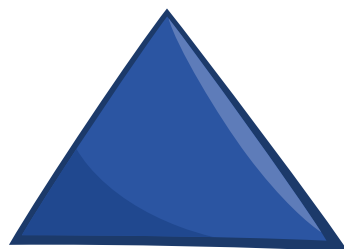
Затем наоборот: покажи
левой рукой форму фигуры,
а правой - ее цвет.



Покажи одновременно:
цвет этой фигуры левой
рукой, а форму - правой.



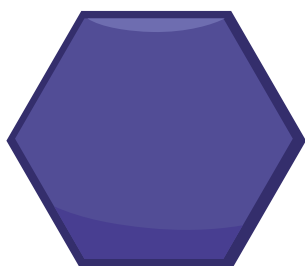
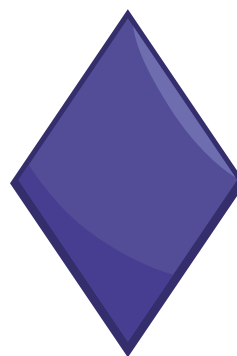
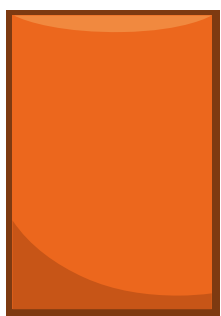
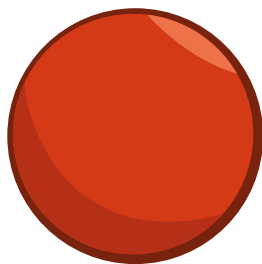
Затем наоборот: покажи
левой рукой форму фигуры,
а правой - ее цвет.



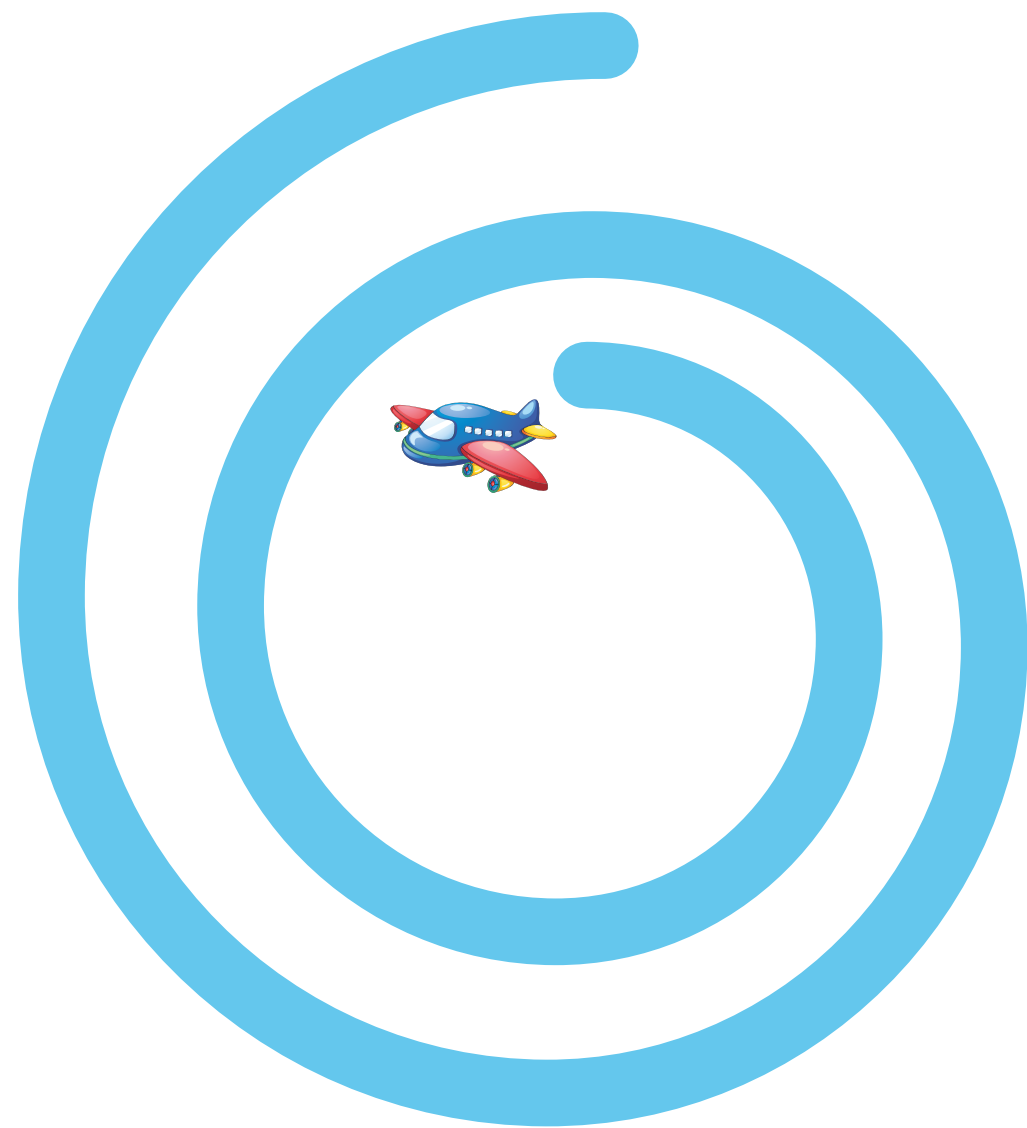
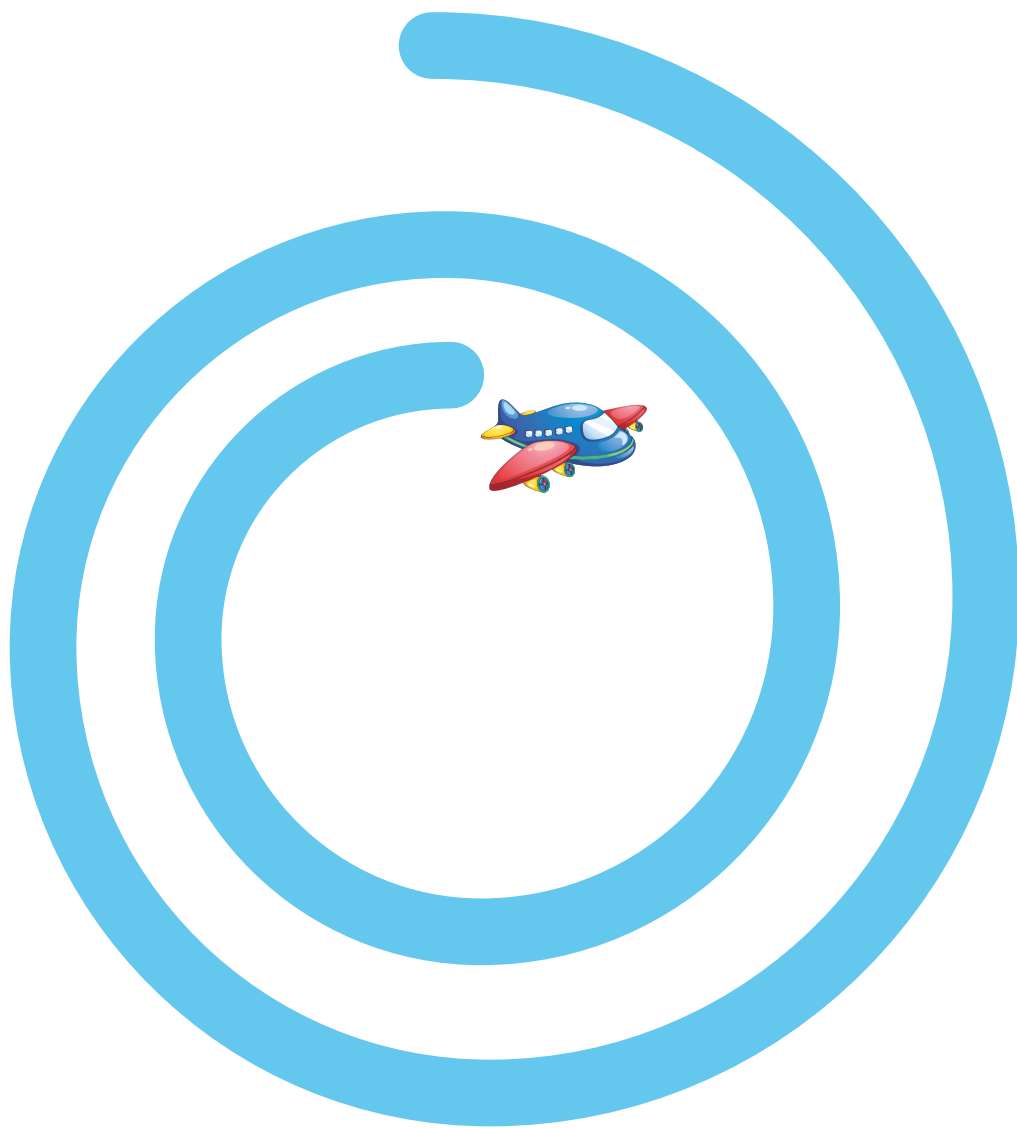
Покажи одновременно:
цвет этой фигуры левой
рукой, а форму - правой.



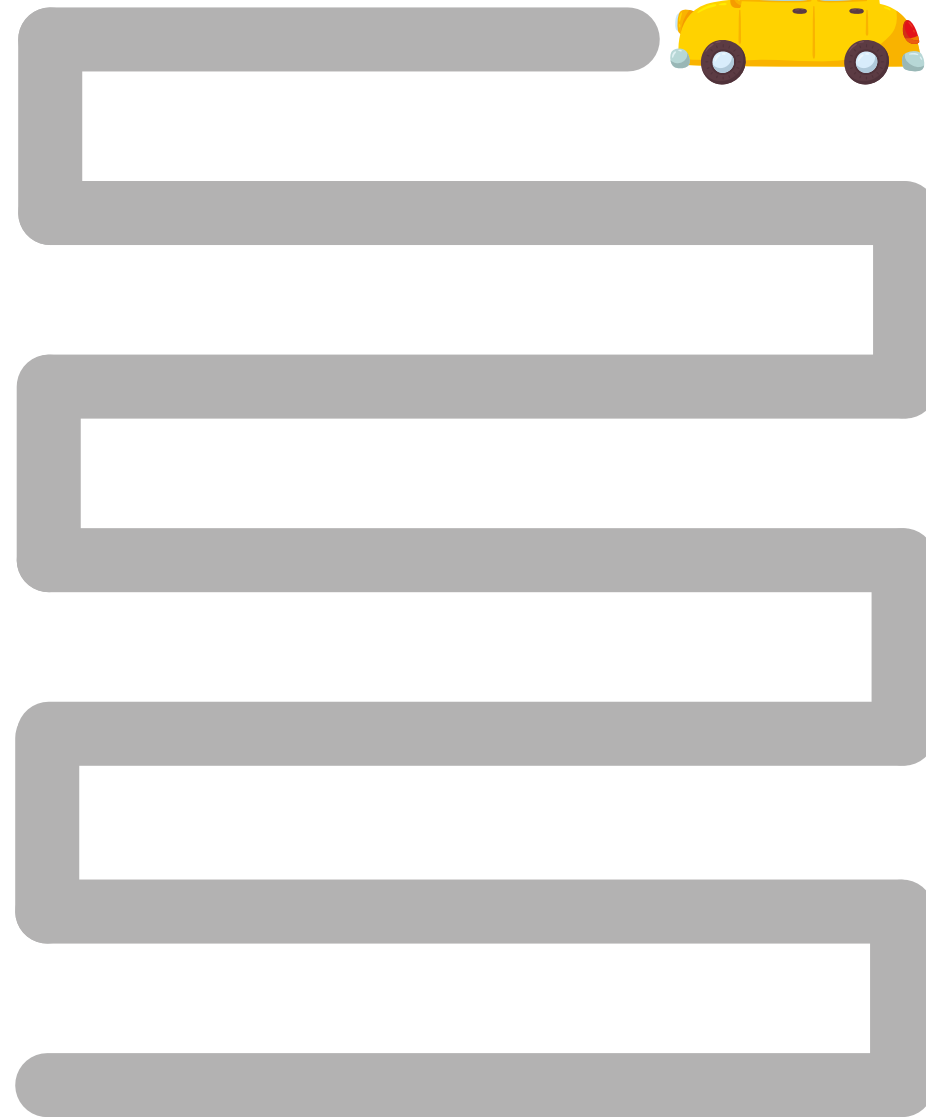
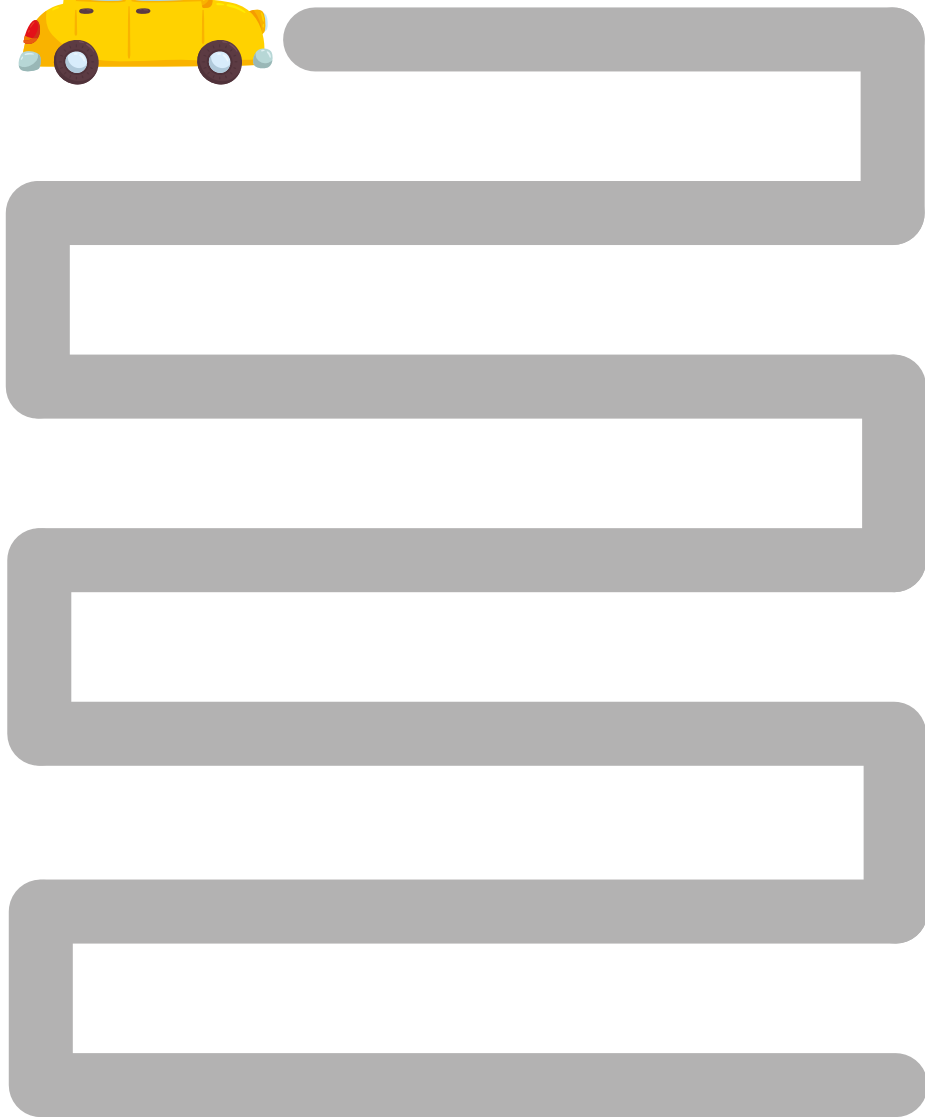
Затем наоборот: покажи
левой рукой форму фигуры,
а правой - ее цвет.



Проведи пальцами обеих рук одновременно по левой и правой дорожкам



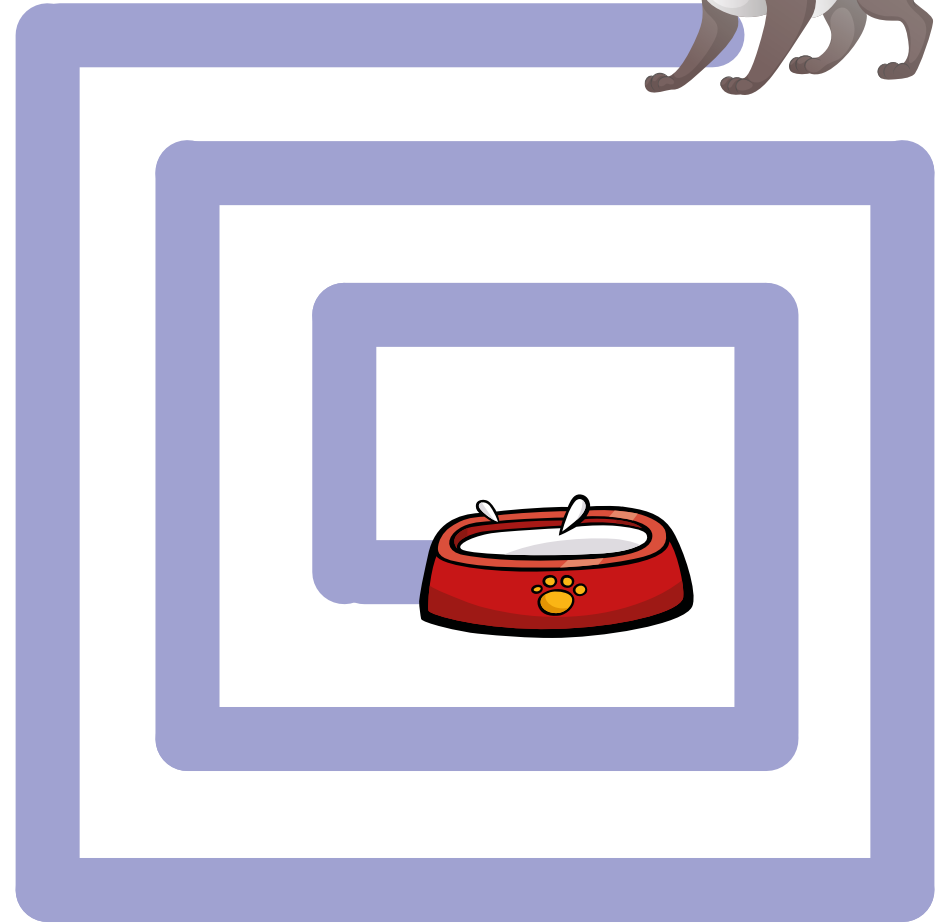
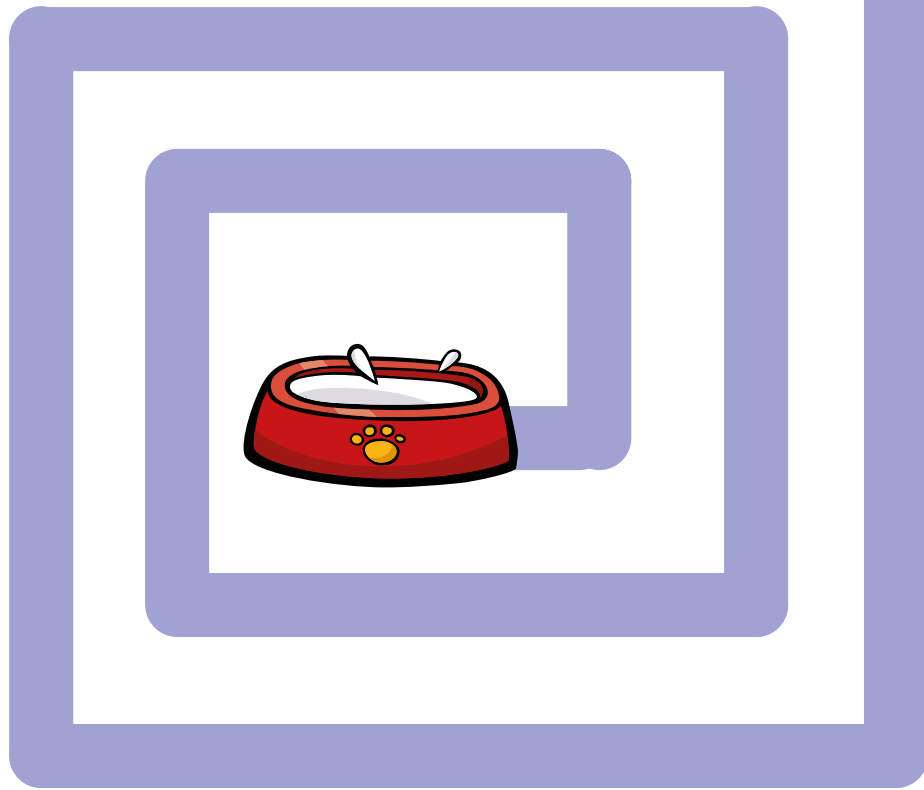
Проведи пальцами обеих рук одновременно по левой и правой дорожкам



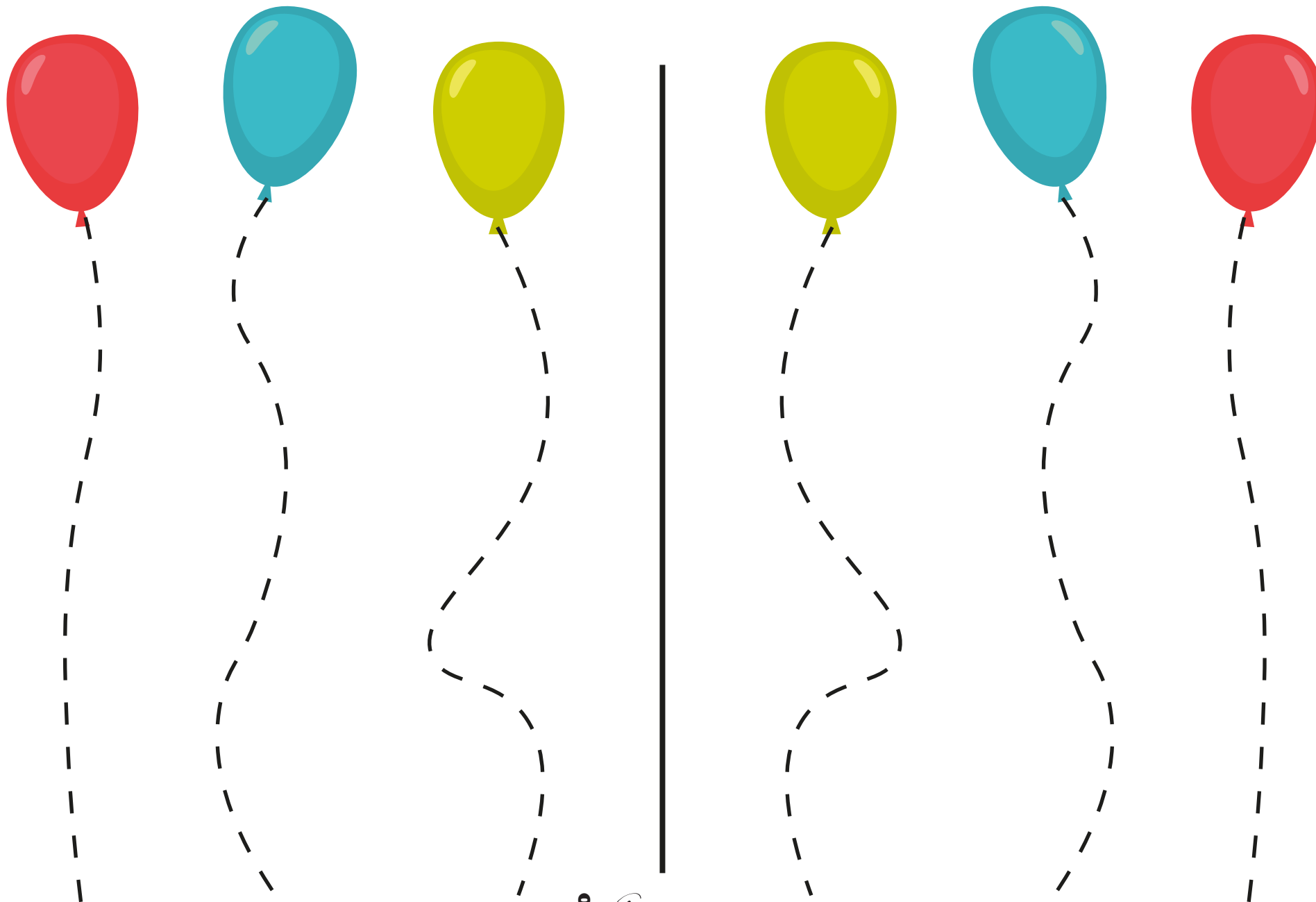
Проведи пальцами обеих рук одновременно по левой и правой дорожкам



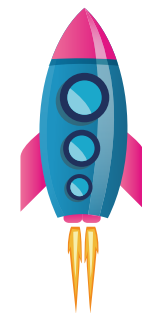
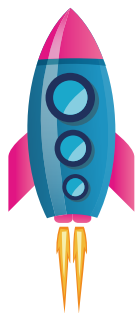
Проведи пальцами обеих рук одновременно по левой и правой дорожкам



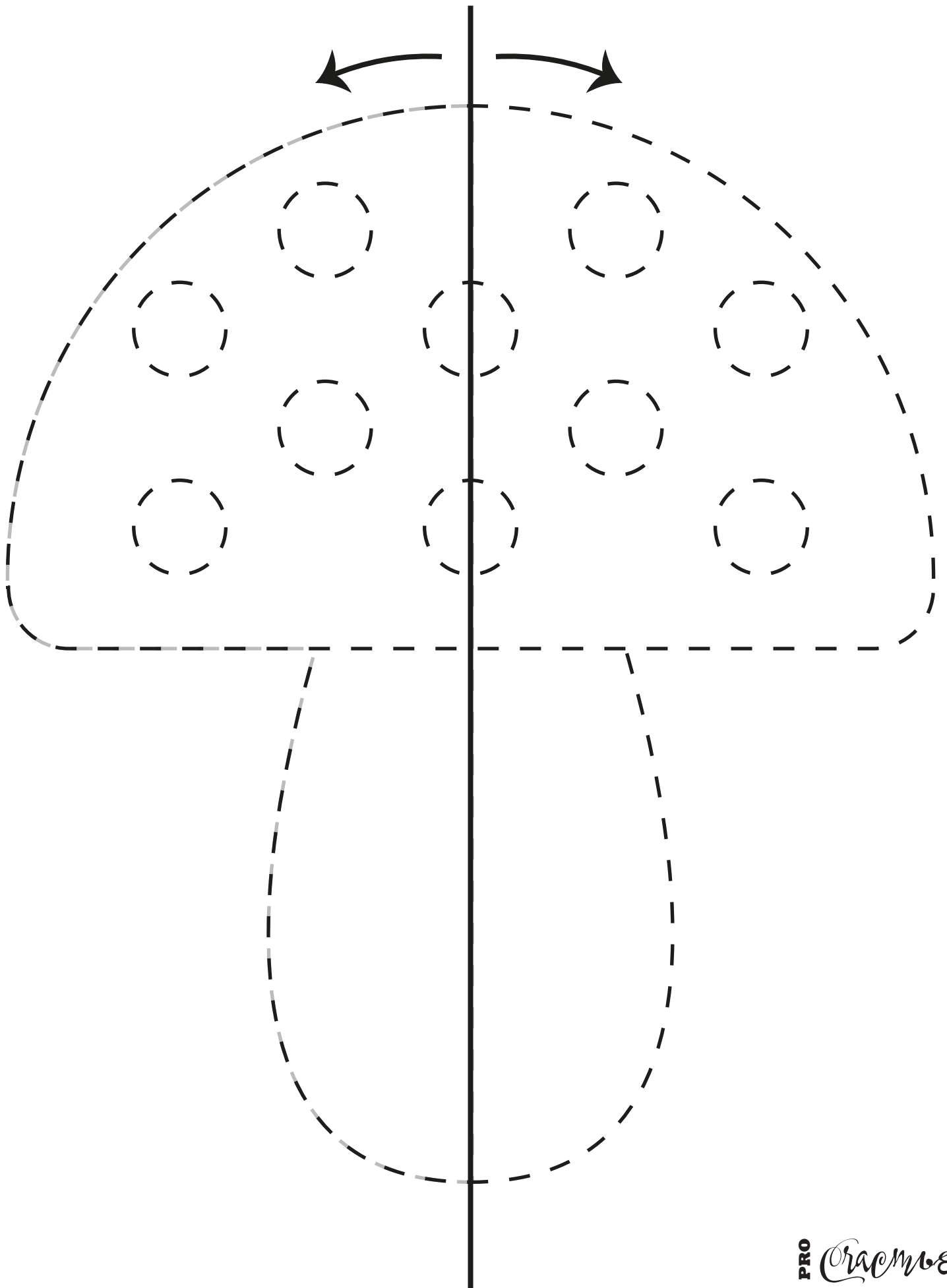
Нарисуй шарикам веревочки сразу двумя руками: сначала двум красным, потом двум синим, и наконец двум зеленым



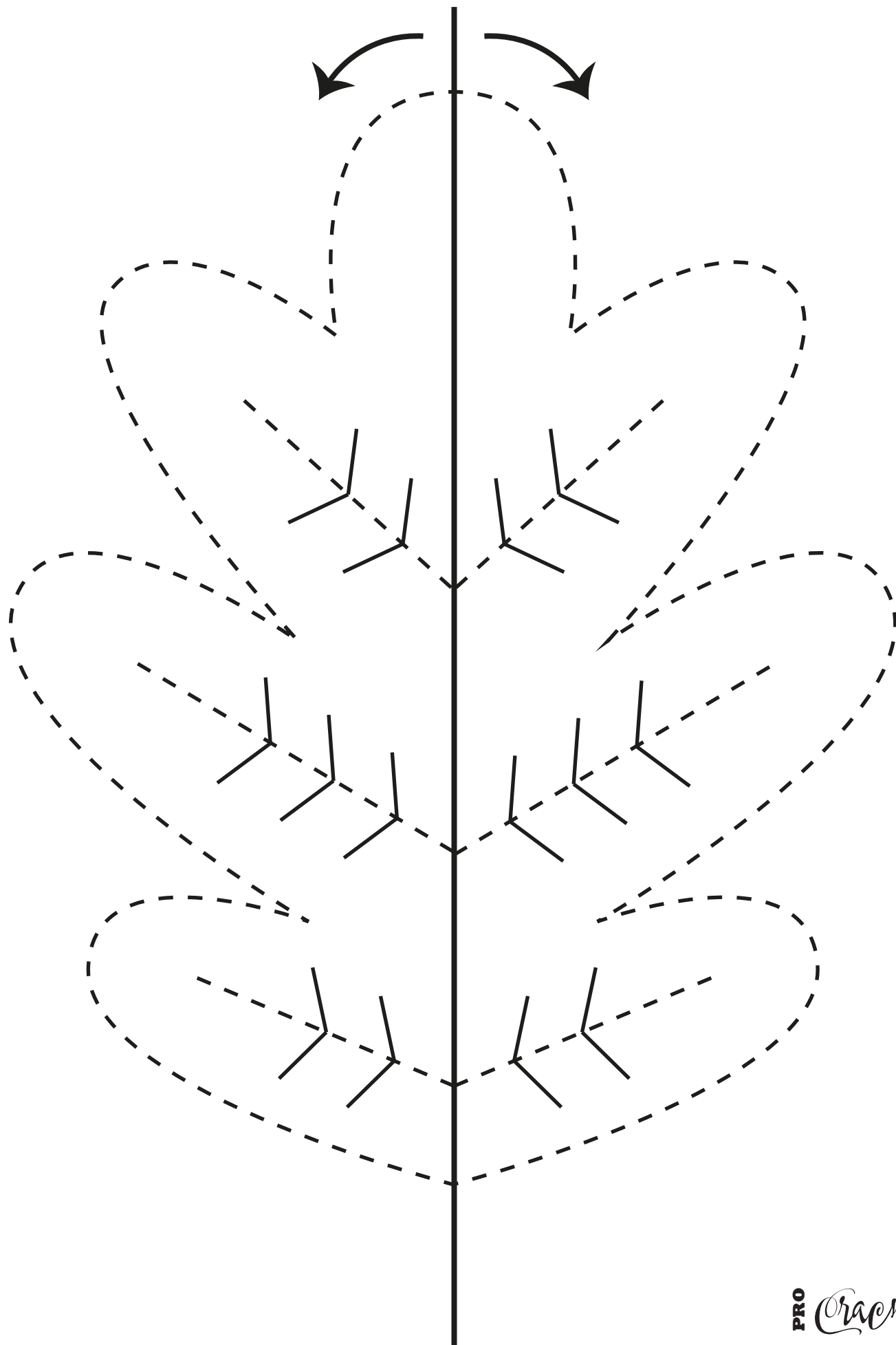
Как летят ракеты? Нарисуй линии сразу двумя руками: сначала для серых ракет, потом для синих, и потом - для красных



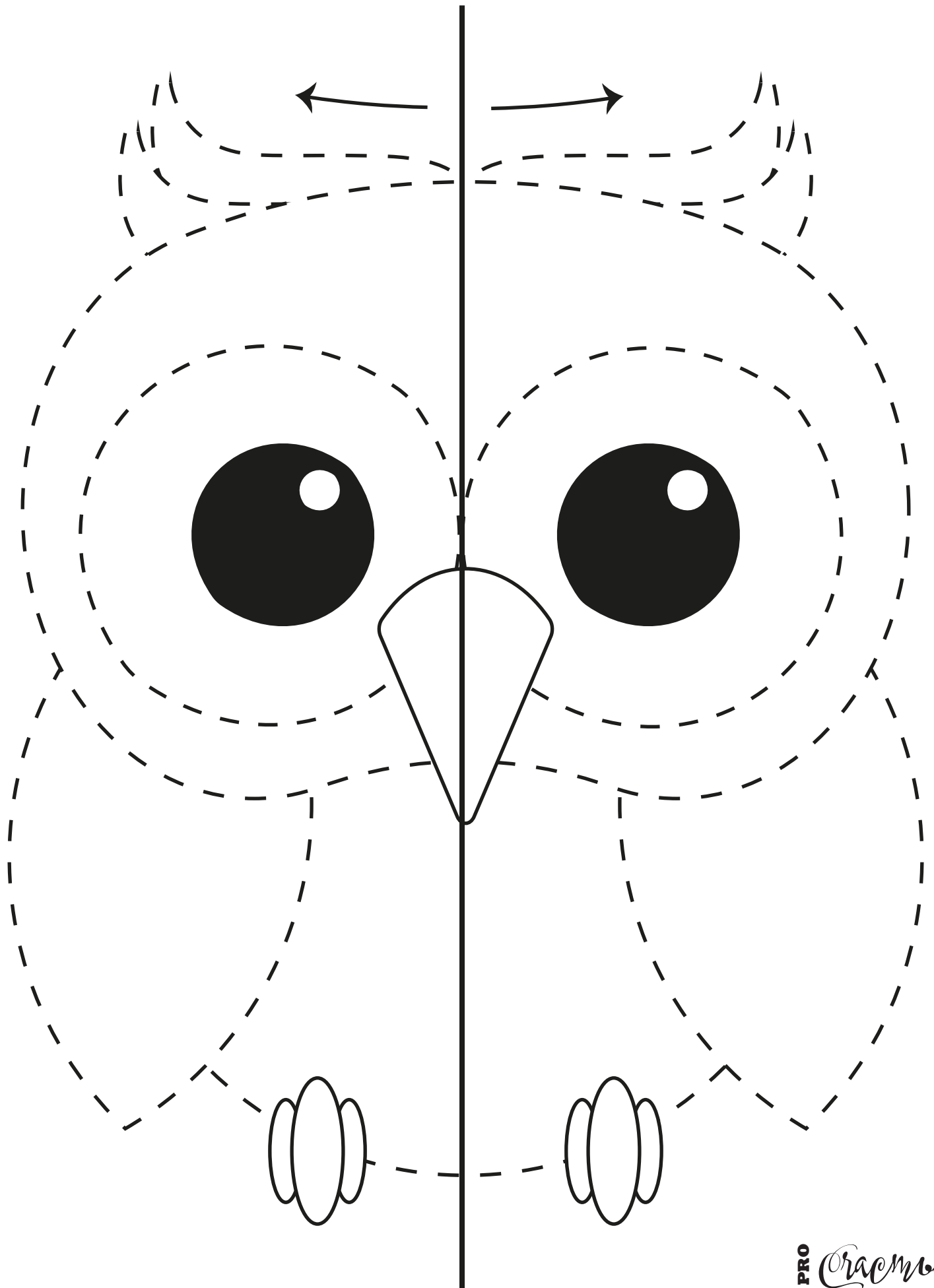
Рисуй двумя руками сразу: обведи по контуру



Рисуй двумя руками сразу: обведи по контуру



Рисуй двумя руками сразу: обведи по контуру



СТРУП-ТЕСТ

Метод предложен американцем Джоном Ридли Струпом в 1935 году.

Подходит для детей, УМЕЮЩИХ ЧИТАТЬ (и их родителей).

Основан на различиях зрительного и логического восприятия цвета (противопоставляется реальный цвет и его название).

Необходимо посмотреть на следующие слова и озвучить ЦВЕТ ШРИФТА для каждого из них.

Пример: **зеленый**. В данном случае озвучиваем "Красный"

Попробуйте и вы:

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

зеленый

ЧЕРНЫЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

ОРАНЖЕВЫЙ

зеленый

желтый

Струл-тест: 3 цвета

Назови ЦВЕТ ШРИФТА для каждого из следующих слов:

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ЗЕЛЕНый

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ЗЕЛЕНый

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЕНый

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЕНый

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

Струл-тест: 5 цветов

Назови ЦВЕТ ШРИФТА для каждого из следующих слов:

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

ЧЕРНЫЙ

ЗЕЛЕНый

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

КРАСНЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

ЗЕЛЕНый

ЧЕРНЫЙ

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

ЗЕЛЕНый

КРАСНЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

СИНИЙ

ЧЕРНЫЙ

КРАСНЫЙ

Струл-тест: 7 цветов

Назови ЦВЕТ ШРИФТА для каждого из следующих слов:

СИНИЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

зеленый

ОРАНЖЕВЫЙ

КРАСНЫЙ

ЧЕРНЫЙ

КРАСНЫЙ

СИНИЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

ЖЕЛТЫЙ

КРАСНЫЙ

зеленый

ОРАНЖЕВЫЙ

зеленый

желтый

ОРАНЖЕВЫЙ

ЧЕРНЫЙ

СИНИЙ

КРАСНЫЙ

ФИОЛЕТОВЫЙ

зеленый

КРАСНЫЙ

желтый

Межполушарная гимнастика



ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЕ (ТЕСТОВОЕ) УПРАЖНЕНИЕ

Данное упражнение может использоваться в качестве теста для оценки степени развития межполушарного взаимодействия у ребенка.

Ребенок держит руки за спиной (или перед собой, закрыв глаза и не подглядывая). Взрослый касается одного из пальцев на его правой руке (кроме большого): указательного, среднего, безымянного или мизинца. Ребенок должен показать такой же палец на левой руке (коснуться его большим пальцем левой руки). Затем меняем руки и повторяем упражнение.

Более сложный вариант: показывать не только палец, но и фалангу, которой коснулся взрослый.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Возьмись правой рукой за кончик носа, а левой за мочку правого уха. Затем отпусти руки и хлопни в ладоши. Теперь возьмись левой рукой за кончик носа, а правой за мочку левого уха. Хлопни в ладоши.

Повтори с начала

УПРАЖНЕНИЕ 2

Правой рукой поглаживай себя по животу круговыми движениями, а левой рукой в это время легонько хлопай себя по голове, не совершая круговых движений. Поменяй руки, повтори.

Упражнение 3

Сядь на стул и положи ногу на ногу, левая нога сверху. Рисуй левой ногой в воздухе круги в направлении по часовой стрелке. В это же время левой рукой начинай рисовать в воздухе круги против часовой стрелки. Поменяй руку и ногу, повтори.

Упражнение 4

Одной рукой рисуй в воздухе круги, а другой — квадраты или треугольники. Поменяй руки, повтори.

Упражнение 5

Подними на правой руке большой палец вверх, а левой покажи знак «ОК» (большой и указательный палец соединены в кольцо). Поменяй руки. Повтори 10 раз.

Упражнение 6

Сожми обе руки в кулаки и расположи их перед собой, напротив друг друга. Выпрями на правой руке указательный палец, а на левой мизинец. Поменяй: теперь на левой указательный, а на правой мизинец. Теперь на правой средний, а на левой безымянный. А теперь наоборот. И снова, с самого начала до конца.

Упражнение 7

Поверни руки ладонями к себе и сцепи их в замок. Пошевели тем пальцем, который укажет взрослый (например, «средний палец на левой руке»). Это довольно сложно, потому что пальцы левой руки в «замке» находятся справа.

Упражнение 8

Напиши свое имя левой рукой, если ты правша, и правой, если ты левша*. Также очень полезно чередовать руки и при выполнении других привычных дел. Почисти другой рукой зубы, перемешай другой рукой еду, поддержи другой рукой компьютерную мышь.

*Если ребенок еще не умеет писать — пусть нарисует солнышко.

Упражнение 9

Возьми в каждую руку по карандашу, положи перед собой лист бумаги и выполняй указания ведущего.

Ведущий в случайном порядке называет руку (левая, правая, а иногда и обе сразу) и несложную фигуру, которую следует нарисовать. Например: «Левой рукой квадрат». «Правой рукой веселый смайл». «Обеими руками ромбы». И так далее

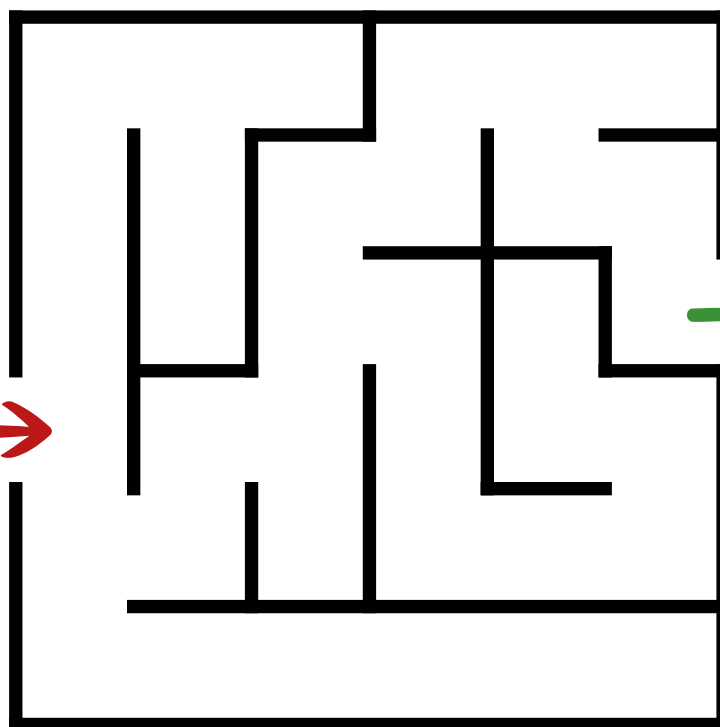
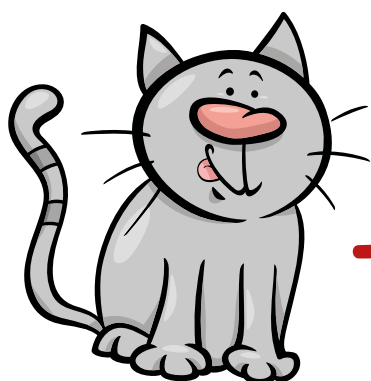
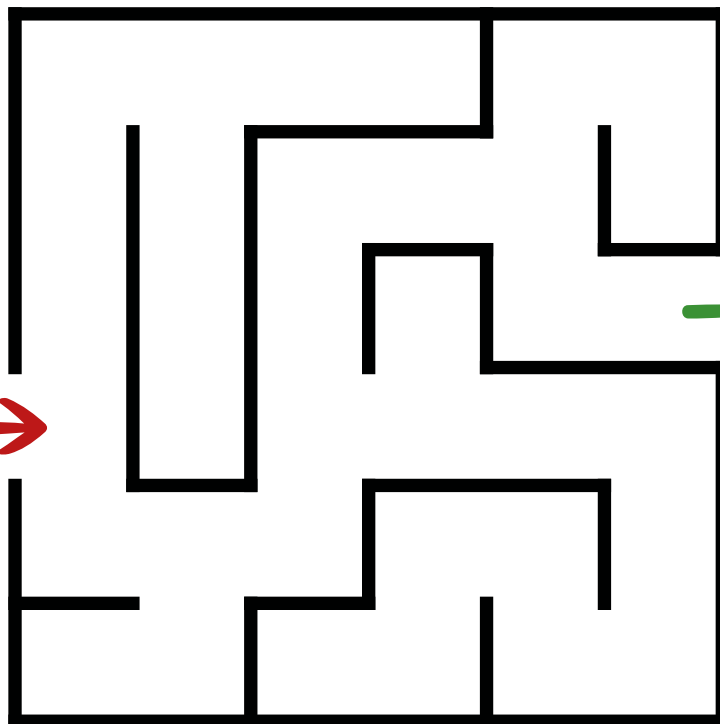
Упражнение 10

Спрячь одну руку за спиной. Ведущий даст тебе простой предмет. Попробуй опознать его на ощупь и нарисовать другой рукой. Затем сравни предмет с рисунком. Похожи ли они по форме? По размеру?

Упражнение 11

Положи лист бумаги перед зеркалом. Нарисуй квадрат, не смотря на сам лист. Смотри только на его отражение. Когда научишься рисовать простые фигуры, попробуй пройти с зеркалом несложный лабиринт. А как насчет того, чтобы пройти лабиринт перед зеркалом второй рукой? :)

ЛАБИРИНТЫ К УПРАЖНЕНИЮ 11



УПРАЖНЕНИЕ 12

Перед тобой две строчки букв.

Верхнюю строчку надо будет прочитать.

А нижняя определяет, какие движения при этом надо совершить.

Л - левую руку в сторону.

П - правую руку в сторону.




В - обе руки вверх.

Каждой букве в верхней строке соответствует определенное движение в нижней строке.

А Б Г Е К М Л Н П О С Д Г Т З Ф
Л В П Л Л П Л В В П Л В Л В П Л

Версия для детей, которые не умеют читать:

назови предметы в верхней строчке, одновременно совершая действия указанные в нижней

-  - левую руку в сторону.
-  - правую руку в сторону.
-  - обе руки вверх.

